

食物アレルギーっ子の デイキャンプ2019 レシピ集



栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩 相当量
本日の合計 (昼食+おやつ)	595kcal	19g	20g	83g	272mg	3.8mg	1.2g
基準値 (昼食+おやつ)	585kcal	11g	13~20g (20~30% エネルギー)	73~102g (50~70% エネルギー)	270mg	2.5mg	2.3g

カレーピラフ

<材料>1 合分 (4 人分)

米	180 g
鮭缶	30 g
にんじん	40 g
★ コーン缶	20 g
★ カレーの王子様	20 g



<下準備>

- 米を洗米して浸漬しておく。
- コーンは水気を切っておく。



栄養価 (1 人当たり)

エネルギー	: 199kcal
たんぱく質	: 4.2g
脂質	: 2.2g
カルシウム	: 134mg
鉄	: 0.4mg
食塩相当量	: 0.3g

<作り方>

1. 鮭の身と骨を分け、骨は滑らかになるまで潰す。
2. にんじんを細かく刻む。



3. 浸漬させた米に 1, 2 と★の材料を入れて炊飯する。
4. カップに詰めて山の形になるように盛り付け、旗を立てて完成。



とろ〜りチーズ風くまさんバーグ

<材料>4人分

〜ハンバーグ〜	
合挽き肉	160g
玉ねぎ	40g
れんこん	40g
切干大根（乾）	8g
★片栗粉	6g
★塩	0.8g
★こしょう（白）	少々
グレープシードオイル	4g
〜ソース〜	
1歳からのケチャップ	16g
イカリソースウスター	8g
カルシウム糖	4g
〜トッピング〜	
にんじん	24g
いんげん	12g
海苔	少々
なんちゃってチーズ	適量



栄養価（1人当たり）
エネルギー：155kcal
たんぱく質：8.0g
脂質：9.3g
カルシウム：26mg
鉄：0.9mg
食塩相当量：0.6g

<下準備>

- ・切干大根をお湯で戻す。



<作り方>

～ハンバーグ～

1. 玉ねぎと切干大根をみじん切りにする。
2. れんこんをすりおろす。
3. 合挽き肉と★を混ぜ合わせ、よくこね、さらに1と2を加え、混ぜ合わせる。



4. 小判型と小さい丸形に丸めてから、油を熱したフライパンで両面を焼く。
5. ソースの上にハンバーグをのせ、なんちゃってチーズと海苔で顔を作り完成。



～ソース～

1. 材料を合わせる。
2. 熱したフライパンに1を流し、一煮立ちさせる。



～トッピング～

1. 人参は皮をむき、薄く輪切り、花型に抜く。
2. 1といんげんを茹でる。
3. 図のよういんげんを切る。
4. 花形といんげんを組み合わせる完成。



なんちゃってチーズ

<材料> 4人分

調整豆乳	70g
豆乳グルト	30g
スライス餅	20g
1歳からのノンエッグマヨ	6g
白みそ	4g
食塩	0.8g
水	適量



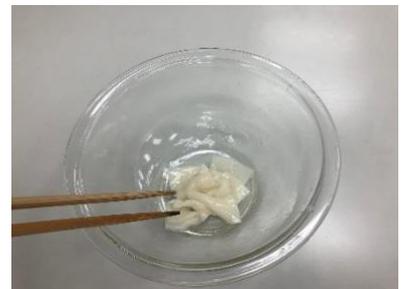
栄養価 (1人当たり)

エネルギー : 9kcal
たんぱく質 : 0.3g
脂質 : 0.3g
カルシウム : 1mg
鉄 : 0.1mg
食塩相当量 : 0.1g

1. スライス餅は、水と一緒に耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで30秒温める(残った水は捨ててよい)。



2. 温まったスライス餅を箸でほぐす。



3. すべての材料を鍋に入れ、泡だて器で混ぜながら、スライス餅が溶けるまで、弱火で加熱する。



4. とろみがついたら完成。



5. ハンバーグにかけて、くまの鼻と耳を作る。



カラフルサラダ

<材料> 4人分

小松菜	160g
トマト	120g
パプリカ(黄)	40g
ツナ缶 (まぐろ水煮フレーク)	40g
ドレッシング	適量

栄養価(1人当たり)	
エネルギー	: 21kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 0.2g
カルシウム	: 71mg
鉄	: 1.2mg
食塩相当量	: 0.1g



<作り方>

1. 小松菜とパプリカを沸騰したお湯で茹でる。



2. 小松菜は固く絞って水気を切る。



3. 茹でた小松菜、パプリカと
トマトを細かく刻む。



4. ボウルに3を入れ、ツナを加えて
ドレッシングと和えて完成。



胡麻ドレッシング

<材料> 4人分

すりごま	12g
米酢	12g
1歳からのノンエッグマヨ	12g
カルシウム糖	8g
栗しょうゆ	2g

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	: 41kcal
たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 2.9g
カルシウム	: 12mg
鉄	: 0.2mg
食塩相当量	: 0.1g

<作り方>

すべての材料を混ぜ合わせる。



オーロラドレッシング

<材料> 4人分

1歳からのノンエッグマヨ	16g
1歳からのケチャップ	8g
栗しょうゆ	8g
カルシウム糖	8g
米酢	4g

栄養価（1人当たり）	
エネルギー	: 30kcal
たんぱく質	: 0.1g
脂質	: 1.7g
カルシウム	: 10mg
鉄	: 0.0mg
食塩相当量	: 0.4g

<作り方>

胡麻ドレッシング同様、すべての材料を混ぜ合わせる。



しゅわしゅわゼリー

<材料>4人分

サイダー	200g
ゼラチン	4.8g
お湯(ゼラチン溶かす用)	50g
パイナップル(缶)	40g
みかん(缶)	20g

栄養価(1人当たり)	
エネルギー	:36kcal
たんぱく質	:1.1g
脂質	:0.0g
カルシウム	:1.8mg
鉄	:0.0mg
食塩相当量	:0.0g



<作り方>

1. 果物を1口大に切る。
2. ボウルの中にお湯を入れてゼラチンを溶かし、サイダーを入れかるく混ぜる。



3. カップに切ったフルーツと2を入れる。
4. 冷蔵庫で冷やし、固まったら完成。



いちごとチョコのミニパフェ

<材料>4人分

スポンジ生地

お菓子ミックス粉	60g
ミルフィー	30g
炭酸水	60g
紫芋パウダー	1.5g
かぼちゃパウダー	1.5g

栄養価 (1人当たり)
エネルギー : 142kcal
たんぱく質 : 2.8g
脂質 : 5.5g
カルシウム : 27mg
鉄 : 1.0mg
食塩相当量 : 0.0g



<下準備>

- ・オーブンを180℃に予熱する。

<作り方>

1. お菓子ミックス粉、ミルフィー、炭酸水、紫芋パウダーまたはかぼちゃパウダーを混ぜ合わせる。
2. 生地を天板に軽く伸ばす (中心は薄めにする)。
3. 180℃のオーブンで10分から15分焼く。



4. 生地が焼けたら、トッピングで盛り付ける。



★トッピング★

～豆乳ホイップ～

豆乳ホイップと砂糖を合わせて混ぜる。

～チョコレート～

チョコレートを湯煎で溶かし、型に入れ冷やし固める。

～いちご～

いちごを細かく刻む。

いちごとチョコのミニパフェ (ミルフィー除去バージョン)

<材料>4人分

スポンジ生地

お菓子ミックス粉	60g
炭酸水	60g
チョコレート	12g

栄養価(1人当たり)
エネルギー : 126kcal
たんぱく質 : 1.5g
カルシウム : 0mg
鉄 : 0.0mg
脂質 : 5.5g
食塩相当量 : 0.2g



<下準備>

- ・オーブンを180℃に予熱する。
- ・チョコレートを湯煎で溶かしておく。

<チョコレート生地の作り方>

1. お菓子ミックス粉、炭酸水、溶かしたチョコレートを混ぜ合わせる。



2. 生地を天板に軽く伸ばす(中心は薄めにする)。



3. 180℃のオーブンで10分から15分焼く。



4. 生地が焼けたら、トッピングで盛り付ける。

